



Consigli e racconti di vita di una mamma in divenire

[Vai al negozio!](#)

[About me e contatti](#)

[SPECIALE AUTUNNO](#)

[Organizzazione familiare](#)

LUNEDÌ 8 OTTOBRE 2012

La merendina: sceglierla o no?

MerendineItaliane.it

Chi Siamo | Il contatto editoriale | Link | Contatti

Una mamma su tre teme di dare la merenda sbagliata ai propri figli. Da qui voglio partire per raccontarvi le riflessioni emerse durante l'incontro **Merenda 2.0** che si è svolto a Roma sabato scorso e a cui ho partecipato. L'evento è stato organizzato da **The talking village** e aveva l'obiettivo di commentare i dati della **survey realizzata nei mesi scorsi per il sito MerendineItaliane.it** - voce online dell'**AIDEPI**, associazione di categoria dei produttori di merendine. 100 mamme online - ho partecipato anche io - hanno risposto ad un questionario sulle abitudini dei propri figli a merenda. E circa 20 di loro si sono date appuntamento per confrontarsi e portare la voce delle mamme ai produttori.

Premetto che apprezzo questo tipo di appuntamenti perché credo che quando un'azienda si mette in ascolto dei consumatori stia facendo un grande passo per colmare quel gap che divide l'industria dalle persone e che spesso porta a notizie errate o pregiudiziali.

Ma vediamo **i punti principali della ricerca**: il **79,6%** dei bambini fa **merenda tutti i giorni**, il **17,6%** la fa spesso. Che cosa mangiano i bambini a merenda? **Frutta e yogurt** al primo posto (41,5% nella merenda del mattino e 36,4% al pomeriggio), seguiti da **panini farciti e pizza** (34,1%), **merendine** (30,5% al mattino e 23,2% al pomeriggio) e infine **gelato** (25,3% al pomeriggio).

La maggior parte dei bambini mangia merendine con moderazione (il 44,9% 1-2 a settimana). Solo il 4,1% dei bambini ne mangia una al giorno. **Le mamme sono fortemente divise sul giudizio sulle merendine:** il 42% le ritiene "nutrizionalmente valide, igienicamente sicure e pratiche". La stessa percentuale di mamme le considera "nutrizionalmente inadeguate, poco genuine e di scarsa qualità".

Quanto sono preparate le mamme sulle merendine? A quanto pare poco, visto che **il 52% pensa che abbiano molte più calorie (200-300 calorie) di quante in realtà ne contengano (130-170 calorie).** Il 37% attribuisce il vero contenuto calorico.

Perché le mamme scelgono le merendine? **Il 65,2% le preferisce perché confezionate,** quindi igieniche e pratiche. Il 31,5% perché aiutano a capire la quantità di cibo che si sta offrendo ai bambini, in quanto porzione. Il 28,3% perché sono prodotte da marche di cui fidarsi e migliori nutrizionalmente.

Le mamme online hanno delle richieste sulle merendine: **il 63,3% vorrebbe ridurre notevolmente il contenuto di grassi e zuccheri,** il 32,7% avere a disposizione più informazioni sulle caratteristiche del prodotto e il 31,6% chiede alle aziende di continuare ad investire in innovazione.

Il dato con cui ho aperto il post secondo me merita una riflessione: il 33% delle mamme teme di non dare la corretta merenda ai bambini, anche se in realtà gli altri dati indicano il contrario. L'insicurezza delle mamme e il senso di colpa sono a mio avviso più inaccettabili di qualche cibo "poco canonico".

1. **L'importanza di alimentarsi 5 volte al giorno:** i bambini, ma anche gli adulti, dovrebbero suddividere la giornata in 5 piccoli pasti per evitare che la glicemia si abbassi troppo. La merenda per i bambini è fondamentale perché permette di spezzare la fame ed evitare di arrivare al pranzo e alla cena troppo affamati. In particolare, per chi fa sport, i carboidrati della merenda dovrebbero aumentare, fermo restando il contenuto di proteine.
2. **L'efficacia dell'alternanza:** Importantissimo variare gli alimenti, offrendo merende dolci e salate. Ai nostri bambini non è necessario vietare gli alimenti poco sani che però sono tanto amati dai piccoli. Ad essi affianchiamo però cibi sani, alternando il più possibile.
3. **Alcool, coloranti, conservanti e grassi idrogenati:** Nelle merendine per bambine sono banditi per legge i coloranti, non vengono utilizzati i conservanti e non si può usare alcool. Inoltre, non ci sono grassi idrogenati. Importante quindi scegliere merendine apposta per i bambini, evitando quelle destinate al mercato degli adulti. Ma come? Noi mamme abbiamo chiesto a gran voce che sulle confezioni sia presente l'indicazione dell'età a cui è destinata la merendina.
4. **Informarsi per conoscere:** L'informazione, in questo campo, è fondamentale. Noi mamme abbiamo riscontrato la difficoltà a reperire in rete informazioni super-partes, attendibili e di cui fidarsi. Abbiamo chiesto che un canale del sito venga destinato alla pubblicazione di studi e ricerche il più possibile autorevoli e non di parte.

Uno spazio è stato tenuto per le nostre richieste, che vi riporto:

- non utilizzare l'olio di palma o esplicitarne in modo chiaro la presenza, eliminando dagli ingredienti la dicitura "olio vegetale";
- scelta e pubblicazione di fonti attendibili di informazione;
- utilizzo di materie prime integrali o sostituzione di zucchero con il malto;
- indicazione della fascia d'età cui è destinata la merendina;
- filiera produttiva certificata.

Faccio una piccola riflessione, a cui vi prego di replicare se non siete d'accordo. Sono prevenuta nei confronti dell'industria alimentare in genere - e delle merendine in particolare - ma sabato ho dovuto rivedere alcune mie posizioni, dettate da pregiudizi più che da conoscenza della materia. Ciò che mi solleva è che d'ora in poi darò una merendina ogni tanto alle bambine senza per questo sentirmi una cattiva madre!

Al tempo stesso ho capito che spesso l'informazione è faziosa, in un senso e nell'altro, e per questo motivo cercherò, qui sul blog, di dare spazio ad informazioni oggettive e imparziali che mi arrivino da fonti attendibili e autorevoli.

Ora vorrei conoscere la vostra opinione sulle merendine e sulla merenda in generale. Quali sono le vostre abitudini? Date le merendine ai bambini? Perché?